



2024年 2月 お給食 献立表



練馬和光保育園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児	材 料 名 <small>◎は10時おやつ ○は午後おやつ</small>			3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
木 1	ご飯 豆腐と大根の味噌汁 肉野菜炒め フロccoliーとツナのマヨサラダ	575.8(506.1) 18.6(16.8) 24.8(21.4) 1.6(1.1)	米、○春巻きの皮、○ 油、エッグケア、○黒砂 糖、○小麦粉、砂糖	○牛乳、豚肉(ばら)、絹 ごし豆腐、ツナ水煮缶、 淡色みそ、油揚げ、いわ し(煮干し)、すりごま、 ◎牛乳	フロccoliー、○バナナ、キャ ベツ、にんじん、緑豆もやし、 だいこん、たまねぎ、ピーマ ン、こんぶ(だし用)	バナナ春巻き 牛乳
金 2 節分	海苔巻き 白菜のすまし汁 鱈の香味焼き みかん	579.2(534.3) 21.3(19.0) 18.7(18.5) 1.1(1.0)	米、○小麦粉、○砂糖、 ○油、エッグケア、ごま 油	○牛乳、さくら、ツナ油 漬缶、卵、○卵、○生ク リーム、花かつお、◎牛 乳	みかん、○いちご、○にんじん ジュース、はくさい、きゅう り、ねぎ、○にんじん、しょう が、ほしのり、こんぶ(だし 用)	鬼のケーキ いちご 牛乳
土 3 17	スタミナ丼 大根とえのきのすまし汁 小松菜の胡麻和え	601.0(487.7) 19.7(16.8) 20.3(18.5) 1.9(1.3)	米、○マカロニ、砂糖、 ○砂糖、油	○牛乳、豚肉(ばら)、花 かつお、すりごま、◎牛 乳	たまねぎ、○バナナ、ごまっ な、だいこん、緑豆もやし、に んじん、しめじ、にら、ねぎ、 えのきだけ、こんぶ(だし用)	マカロニココア バナナ 牛乳
月 5 19	ご飯 なめことほうれん草のみそ汁 鶏肉の塩焼き キャベツの和風サラダ	470.3(476.4) 19.0(17.9) 13.3(15.3) 1.3(1.1)	米、○焼肉、○砂糖、 油、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、○パ ター、いわし(煮干し)、 淡色みそ、◎牛乳	キャベツ、○バナナ、たまね ぎ、ほうれん草、きゅうり、 ねぎ、なめこ、ごまつな、にん じん、だいこん、こんぶ(だし 用)、レモン果汁、にんにく	お昼ラスク バナナ 牛乳
火 6 20	塩野菜ラーメン ごまドレサラダ オレンジ	551.7(489.5) 20.0(17.2) 19.2(18.7) 1.7(1.1)	焼きそばめん、○白玉 粉、油、ごま油、○油、 砂糖	○牛乳、豚肉(肩ロ ース)、○粉チーズ、ねりご ま、◎牛乳	キャベツ、オレンジ、○フル ーン(乾)、きゅうり、にんじ ん、緑豆もやし、コーン缶、ね ぎ、にら、こんぶ(だし用)	もちもちチーズパン フルーン 牛乳
水 7 21	ご飯 白菜と油揚げの味噌汁 鱈の黄金焼き 切り干し大根とツナの和え物	642.7(580.3) 21.6(19.0) 22.2(21.0) 1.5(1.2)	○さつまいも、米、エッ グケア、○砂糖、○油、 ○はちみつ、砂糖、ごま 油	○牛乳、さば、ツナ水煮 缶、淡色みそ、○生ク リーム、油揚げ、いわし (煮干し)、○無塩パ ター、すりごま、◎牛乳	○みかん、はくさい、きゅう り、にんじん、たまねぎ、切り 干しだいこん、こんぶ(だし 用)	キャラメルポテト みかん 牛乳
木 8 生命の日 22	厚揚げ中華丼 れんこんサラダ QBBチーズ	578.1(557.1) 17.8(17.1) 20.7(21.0) 2.3(1.7)	米、○食パン、片栗粉、 ○エッグケア、ごま油、 油	○牛乳、生揚げ、チー ズ、ごま、◎牛乳	○バナナ、はくさい、れんこ ん、たまねぎ、にんじん、チン ゲンサイ、ただけこ(水煮 缶)、○たまねぎ、○コーン 缶、しいたけ、いんげん	マヨコーントースト バナナ 牛乳
金 9 ハイキング 給食	デニッシュパン/黒糖パン コンスープ チキンカツ/鮭のみそ焼き のりマヨサラダ ポテトのフレンチサラダ	904.7(692.7) 40.0(29.5) 38.0(30.1) 3.7(2.6)	ロールパン、クロワッサ ン、じゃがいも、パン 粉、油、エッグケア、小 麦粉、○砂糖、砂糖	○ヨーグルト、牛乳、鶏 もも肉、さけ、卵、ツナ 水煮缶、だいず水煮缶 詰、ハム、豆みそ、◎牛 乳	○バナナ、キャベツ、クリー ム コーン缶、きゅうり、たまね ぎ、にんじん、○ブルーベ リー ジャム、ほしのり、こんぶ(だ し用)	ブルーベリーヨーグルト バナナ 麦茶
土 10 24	きのこナポリタン 野菜スープ フロccoliーのサラダ	635.0(556.7) 20.5(18.4) 24.4(23.7) 2.4(1.7)	○コッペパン、スパゲ ティー、油、○エッグケ ア、砂糖	○牛乳、○ツナ油漬缶、 ◎牛乳	フロccoliー、たまねぎ、○バ ナナ、マッシュルーム缶、○た まねぎ、にんじん、しめじ、ト マトピューレ、ほうれん草、 えのきだけ、コーン缶、まいた け、こんぶ(だし用)	ツナマヨサンド バナナ 牛乳
月 26	ご飯 きのこの中華スープ 中華風ローストチキン わかめサラダ	468.7(500.3) 19.5(20.8) 10.6(13.9) 1.7(1.6)	米、○コッペパン、砂 糖、ごま油、○砂糖	○牛乳、鶏もも肉、○生 クリーム、しらす干し、 ごま、◎牛乳	○オレンジ、緑豆もやし、たま ねぎ、きゅうり、ねぎ、しい たけ、えのきだけ、コーン缶、 ○もも缶、○みかん缶、カットわ かめ、こんぶ(だし用)、しょ うが	ホイップサンド オレンジ 牛乳
火 13 27	ロールパン かぶとコーンのスープ 白身魚のフライ グリーンサラダ	603.9(515.3) 21.5(18.3) 22.9(20.4) 2.3(1.4)	ロールパン、○米、パン 粉、油、エッグケア、小 麦粉、○ごま油、砂糖	たら、卵、牛乳、○油揚 げ、○しらす干し、◎牛 乳	緑豆もやし、キャベツ、○フ ルーン(乾)、きゅうり、たま ねぎ、かぶ、コーン缶、○ご まつな、たまねぎ、こんぶ(だ し用)	青菜とじゃこごはん フルーン 麦茶
水 14 28	ご飯 椎茸と三つ葉のすまし汁 ゴロゴロ煮物 白菜のおかか和え	524.8(498.0) 19.1(18.1) 13.6(15.3) 1.7(1.4)	米、○小麦粉、じゃがい も、○砂糖、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、○無 塩バター、○粉チーズ、 花かつお、◎牛乳	はくさい、○バナナ、にんじ ん、緑豆もやし、○たまねぎ、 だいこん、ねぎ、みつば、しい たけ、こんぶ(だし用)	たまねぎクッキー バナナ 牛乳
木 15 29	ご飯 白菜の味噌汁 五目玉子焼き 鉄分サラダ	517.2(483.0) 17.7(16.1) 13.6(15.9) 1.5(1.0)	米、○小麦粉、○さつま いも(皮付)、○砂糖、 エッグケア、砂糖、油	○牛乳、卵、ツナ水煮 缶、○調製豆乳、淡色み そ、いわし(煮干し)、す りごま、◎牛乳	ほうれん草、○みかん、はく さい、たまねぎ、にんじん、れ んこん、コーン缶、ひじき、さ やえんどう、しいたけ、こんぶ (だし用)	さつまいも蒸しパン みかん 牛乳
金 16 B.D	スノービーご飯 ココロやさしいスープ 鶏肉のBBQソース おろしドレッシングサラダ	579.1(503.6) 15.9(14.3) 18.8(16.2) 1.7(1.3)	米、○小麦粉、じゃがい も、○油、○砂糖、○は ちみつ、油、砂糖	鶏もも肉、○卵、○牛 乳、○生クリーム、黒こ ま、◎牛乳	○りんご天然果汁、キャベツ、 ○いちご、たまねぎ、にんじ ん、きゅうり、ごまつな、か ぶ、だいこん、こんぶ(だし 用)	はちみつケーキ いちご りんごジュース

※予告なく献立が一部変更になることがあります、ご了承ください
たんぼほクラスは進級に向けて1月より牛乳のみの提供となります



	月	火	水	木	金	土
すみれ れんげ完了期	マンナウエファー	ハイハイ	アンパンマン ビスケット	ほしたべよ	マンナウエファー	ほしたべよ

